WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1934-5 — N 4
WARSZAWA

NIEDOSKONAŁOŚĆ BUDOWY CIELESNEJ

Postać człowieka i kształty jego narządów do pewnego stopnia stoją w związku z trybem życia, czyli potwierdza się tu przekonanie, że ustrój przystosowuje się do warunków trwałych najbliższego otoczenia. Przystosowanie jest poczęści dziełem gatunku, rodu czyli dziedziczne, poczęści osobnicze.

Pomimo wielu bardzo pokoleń, które poprzedziły dzisiejszego człowieka, istnieją dane że jego architektonika nie jest całkowicie i doskonale przystosowana do zachowywania przez większą część dnia postawy pionowej lub do niej zbliżonej. Już przy obserwowaniu stopy stwierdzimy, że wprawdzie jest ona nad podziw przystosowana do znoszenia wielkiego stosunkowo obciążenia ciężarem ciała — dzięki arkadowej konstrukcji śródstopia — ale jednak ciężar okazuje się nieraz zbyt wielkim: łuk sklepieniowy zapada się — powstaje stopa płaska. W krążeniu krwi warunki hydrauliczne są znacznie trudniejsze w postawie pionowej: serce pompuje krew żylną z dołu z okolicy kończyn dolnych. Pomimo dowcipnych zastawek żylnych, pomimo ruchów oddechowych, które ułatwiają przysysanie krwi, wytwarzają się nieraz zastoje i żylaki w dolnych kończynach a niedokrwienie w obszarze mózgowym ze skutkiem — omdleniem. W razie niedostatecznego kostnienia długich kości nóg — powstają skrzywienia. Wielki ciężar narządów wewnętrznych obciąża dolny obszar jamy brzusznej, spłaszcza miednicę, utrudniając u kobiet poród, wypycha ścianę brzuszną, zwiotczając jej umięśnienie. Opadnięcie trzew i targanie przyczepów powięziowych w okolicy kręgosłupa powoduje bóle krzyża. Skrzywienia i przemieszczenia macicy nie są rzadkie. Postęp gruźlicy kręgów pacierzowych związany jest niewątpliwie ze zgniataniem oddzielnych kręgów. Różne wykrzywienia kręgosłupa, zniekształcenia klatki piersiowej mają także swą mechaniczną przyczynę w obciążeniu po linji pio-

nowej. Np. obsuwająca się wdół klatka piersiowa zwęża obręcz kostną przez którą wysuwa się ku górze wierzchołek płucny; wytwarza się ucisk na tkankę szczytu płucnego, upośledzając nietylko wentylację pęcherzyków, ale i krążenie krwi. Są to okoliczności sprzyjające rozwojowi w tem miejscu gruźlicy.
Muskulatura dobrze rozwinięta stanowi przeciwwagę dla siły ciążenia. Ale jeśli siła mięśni dla jakichkolwiek powodów zawodzi (najczęstszym powodem — niedorozwój lub osłabienie mięśniowe), człowiek płaci drogo ze swe prawo do postawy pionowej — zniekształceniami, cierpieniami, a nawet zmniejszeniem sprawności psychicznej, o ile szczęśliwa kombinacja i kumulowanie dziedzicznych cech psychicznych nie oprze się zwycięsko działaniu hamującemu otoczenia cielesnego.
Całe szczęście, że układ mięśniowy, modelujący postać człowieka, poddaje się stosunkowo łatwo krzepiącemu działaniu ruchu. Dzięki temu możemy zapobiegać zniekształceniom, utrudniającym życie wewnętrzne ustroju i stawiającym mózg ludzki w gorsze warunki bytowania, możemy nawet działać naprawczo tam, gdzie odchylenia od harmonji jeszcze nie są zbyt wielkie.
Wpływ ćwiczeń ruchowych na strukturę i czynności ustroju jest ogromny. I to nietylko na mięśnie, a pośrednio na kości, ale także na układ nerwowy i na psychikę.
Sposób trzymania się w pozycji stojącej nazywamy postawą. Postawa zależna jest od wykształcenia kośćca, mięśni, od ogólnego stanu zdrowia i w szczególności nerwów, od nastroju psychicznego, od świadomej woli dobrego trzymania się — od przyzwyczajenia do pewnych zajęć i od znużenia. To, co budzi poczucie własnej siły i zdrowia, dumy, godności, — to wszystko prostuje; to, co wytwarza poczucie słabości, choroby, starości, pokory, — przygina człowieka do ziemi. Zachodzi również działanie odwrotne postawy na psychikę. Biblijny Gedeon wiedział o tem. Gdy szedł na wojnę z Madjanitami oraz Amalekitami poddał swoje wojsko w liczbie 10 tysięcy próbie picia wody wprost z rzeki. Po próbie odesłał do domu 9.700 ludzi o słabych nogach i grzbietach, którzy, położywszy się nad wodą i gnąc karki, chłeptali ją na podobieństwo zwierząt. Zatrzymał 300 ludzi, którzy brali wodę w ręce i nieśli do ust bez uginania kolan. Z tym małym wojskiem Gedeon odniósł podobno zwycięstwo nad 120.000 nieprzyjaciół. Tenże Gedeon miał jakoby 70 dzieci i żył bardzo długo.
W powyższej opowieści widzieć możemy pierwszy test psychotechniczny, oparty na spostrzeżeniu, że nachylenie tułowia o wyprężonych nogach wzmacnia prostowacze nóg i grzbietu, prostuje kręgosłup,

ułatwiając czynność oddechową, która odbywa się należycie, zapewnia większą odporność na zmęczenie; i na tym drugim spostrzeżeniu, że naogół dobra postawa cielesna świadczy o dzielności duszy i dodatniej emocjonalności.

Znany pisarz wojskowy pułkownik Ardant du Picq mówi, że dowódca, zanim zacznie poruszać masy ludzkie, winien dobrze umieć poruszać człowieka. Zarówno więc ze względów fizjo- jak i psychologicznych uzasadnione jest dbanie o dobrą postawę; słusznie zatem klasyczny system gimnastyki szwedzkiej, jak metody z niego powstałe na ten szczegół konstrukcyjny kładą duży nacisk.

Nie brak spostrzeżeń, że zła postawa odbija się niekorzystnie na zdrowiu. Keith twierdzi, że dużo różnych cierpień jest wywołane przez wadliwość mechanizmu, utrzymującego ciało w postawie prawidłowej, Beukast, że wadliwa postawa w pierwszym rzędzie upośledza mechanizm nerwowy, i dlatego ćwiczenia fizyczne iść powinny przedewszystkiem w kierunku wyrabiania odruchów, utrzymujących postawę prawidłową. F. Amałowicz, lekarz oficerskiej szkoły służby zdrowia w Warszawie, dowodzi zapomocą zestawień statystycznych, że zła postawa dyskwalifikuje kandydatów, bo większość z nich zapada na cierpienia płucne.

Za prawidłową i najbardziej z punktu widzenia fizjologji korzystną postawę uważać należy postawę doskonale zrównoważoną, w której tułów jest równomiernie osadzony w biodrach i cały ciężar stóp spada na środki obu stóp, jednakowo je obciążając. Przytem potrzebne są następujące warunki:

1. Głowa swobodnie wzniesiona, broda lekko cofnięta ku tyłowi po linji strzałkowej (wzgląd na krążenie krwi w naczyniach szyji).
2. Klatka piersiowa wzniesiona ku górze i uwypuklona umiarkowanie, łopatki ściągnięte ku sobie, barki swobodnie opuszczone.
3. Brzuch lekko wciągnięty (podtrzymanie narządów jamy brzusznej). Nogi wyprostowane, stopy mało rozwarte, pięty zesunięte.

Goldwait nazywa prawidłową taką postawę, kiedy postać człowieka daje najwyższą wysokość przy najmniejszym wysiłku nerwowym i mięśniowym.



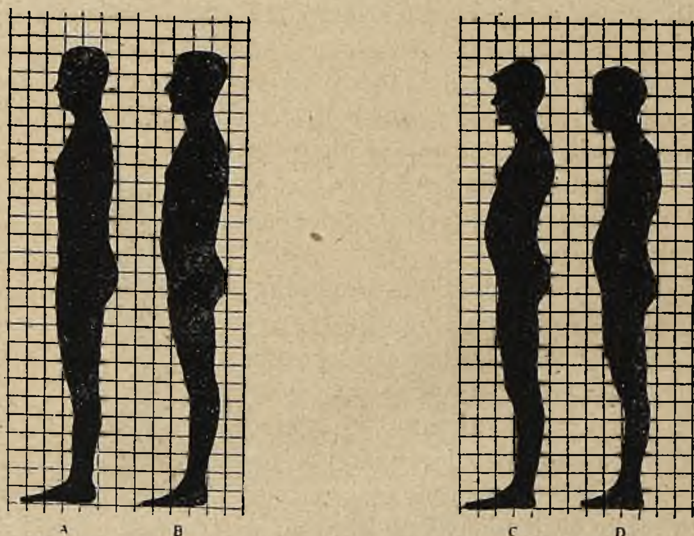
Postawa
dobra zła

Najczęściej spotykane braki postawy dotyczą następujących grup mięśniowych:

mięśnie brzucha
„ pasa barkowego (łopatek
„ pośladków

Klasyfikacja Loretta, stosowana i u nas, uznaje 4 typy postawy: A, B, C i D: A — wzorowa, B — dobra z małemi odchyleniami od wzorowej, np. głowa nieco nadmiernie podana ku przodowi, albo klatka piersiowa trochę płaskawa. C — wadliwa: głowa występuje wprzód od pionowej płaszczyzny czołowej, do której dochodzi klatka piersiowa. Ta ostatnia wyraźnie płaska. Brzuch opadły i wysunięty wprzód. Plecy zgarbione. D — bardzo zła; wyżej wymienione wady występują jaskrawo.

Najlepszą metodą wykazywania i określania stopnia odchyleń postawy od wzorowej jest fotografowanie w trzech pozach: z przodu, z tyłu i z profilu, stojącego bezpośrednio za kratką metalową; kratka wielkości 5 cm².



Typy postaw: A — wzorowa, B — dobra. C — wadliwa, D — bardzo zła.

Złą postawę mają z reguły dzieci i młodzież słaba, wątła, z chorobliwemi zmianami narządów ruchu, zaburzeniami nerwowemi, w zakresie krążenia krwi (małe serca). Zwykłe wychowanie fizyczne, przeznaczone dla dzieci zdrowych i bez wyraźnych zniekształceń kostno-mięśnio-

wych, przerasta siły dzieci t. zw. astenicznych. Dla tej grupy potrzebna jest gimnastyka lecznicza, dobrana do wad i braków cielesnych wykonujących ćwiczenia — aż do czasu, kiedy braki te zostaną wygładzone lub usunięte, i młodzież będzie mogła brać udział w normalnym szkolnym programie wychowania fizycznego.

Czynniki budowy ciała, obok opisanych już, są jeszcze następujące:

1. Zanikanie szczegółów, które stają się niepotrzebne wobec nowych okoliczności życiowych. Czyli, oprócz dziedziczenia w sensie Mendela, w procesie dostosowania należy uznać wpływ osobniczych warunków bytowania i pracy na organy i kształty. Stosunek kształtów do osobniczych lub ogólnych warunków bytu wyraża się jako wartość czynnościowa. Błędne formy życia mogą prowadzić do zubożenia ustrojów i grup ludzkich pod względem wartości życiowej.

2. Dobór płciowy: wskutek zbliżenia na podstawie ułatwienia komunikacji wynika pomieszanie ras, typów konstytucjonalnych i wygładzanie różnic.

3. Współdziałanie narządów: wszystkie razem z gruczołami dokrewnemi są związane wzajemnie, mogą sobie dopomagać i przeciwdziałać. Zdarzają się więc formy cielesne i czynnościowe, które, pojedyńczo wzięte, stanowić by mogły wady ustroju — jednak w związku z całością ustroju nie szkodzą.

Znamy wiele przypadków zastępczego lub uzupełniającego działania części ustroju i jego różnych sprawności. W ogólnej sprawności ustroju odgrywa wielką rolę układ nerwowy ośrodkowy i obwodowy, który poprzez układ roślinny może wzmagać sprawności. Podobnie może oddziaływać zaprawa cielesna i duchowa, wybitnie podnosząca wartość czynnościową ustroju w urabianym kierunku, to też zdarza nam się spotkać płaskostopych biegaczów i taterników, jednookich pilotów, wąskopiersiowych turystów i t. p. niezgodności, które bywają wyrównane „we własnym zakresie" ustroju.

W. OSMOLSKI

METODYKA HARCÓW
(C. d.)

ZWIADY

Uwagi wstępne. Jest rzeczą interesującą, że autorzy amerykańskiego podręcznika dla instruktorów skautowych, w tak systematyczny sposób analizujący inne ćwiczenia harcowe, podchodzeniu poświęcają tylko krótką wzmiankę łącznie z tropieniem, o właściwych zwiadach mil-

czą. Być może, że stwierdzając to jesteśmy na tropie jakiejś swoistej cechy skautingu amerykańskiego: chęci unikania zbyt wyraźnych związków ze sprawami wojskowemi.

Baden-Powell mówi o podchodzeniu w rozdziale o „puszczaństwie" w związku z obserwowaniem życia zwierząt, jednak przykłady i gry czerpie bodaj obficiej z życia wojennego, napisał także osobną książkę, w której opisuje własne przygody w służbie wywiadowczej [1]), zresztą jego podręczniki skautowe pełne są przykładów z wywiadowczej służby wojskowej.

Najlepszą ze znanych mi charakterystyk tego działu ćwiczeń daje Wyrobek [2]). Cytuję go więc dosłownie:

CHARAKTERYSTYKA ĆWICZEŃ WYWIADOWCZYCH.

„Żadne ćwiczenia polowe nie przedstawiają tyle uroku dla harcerzy, co ćwiczenia w wywiadach. Bo też żadne nie mają tyle rozmaitości, nie kryją tylu niespodzianek i nie dają tak szerokiego pola do zastosowania różnych pomysłów i do wyładowania energji, drzemiącej w młodym organiźmie. Ostrożne podchodzenie, przekradanie się przez linję nieprzyjaciół, raz mylenie pościgu, to znów nagły wypad z zasadzki i t. p.— to właśnie cechy tego rodzaju ćwiczeń, które najwięcej porywają młodzież. Żadne wreszcie ćwiczenia nie dają w tym stopniu zadowolenia, jakie sprawia zwycięstwo, jako nagroda za trud, za cierpliwość nieraz ogromną, za przytomność i męską decyzję w działaniu. Owoce rzetelnej, a nieraz pełnej zaparcia się pracy, są widoczne i te sprawiają zwiadowcy prawdziwą satysfakcję. I ten to dział właśnie najwięcej może ze wszystkich ćwiczeń wyrabia te rysy charakteru jak zręczność, obrotność w ruchach, bystrość zmysłów, umiejętność obserwacji, przytomność i panowanie nad sobą, cierpliwość i przezorność w działaniu i t. p., jakie rzetelnego harcerza cechować powinny.

Wskazówki do zachowania się przy podchodzeniu podaję według Hargrav'a [3]). „Jedyną drogą nauczenia się podchodzenia jest naśladowanie zwierząt, obserwuj jak kot podchodzi wróbla, przyjrzyj się jakie przyjmuje pozycje, a potem czyń to samo".

„Często zdarza się, że zwiedca podchodzący w jednym kierunku słyszy nagle szmer poza sobą. Może to być inny zwiedca — jego podcho-

---

1) Lt. Gen. Sir Robert Baden-Powell, My adventures as a Spy, London, Pearson 1915. Po polsku: Przygody szpiega. Książnica Atlas 1925.

2) Harcerz w polu, I. str. 100 i n.

3) John Hargrave, Lonecraft, London, Constable and Comp. Ltd., 1917.

dzący". Należałoby się obejrzeć! „Nie wielu jednak ludzi zastanowiłoby się, czytając to, że istnieje dobry sposób i zły sposób oglądania się wstecz. Dobry sposób polega na tem, że ciało zatrzymuje dotychczasowy kierunek, a tylko g ł o w a obraca się. Zły sposób jest ten przy którym obraca się całe ciało. Ten błąd często popełniają początkujący".
„Gdy ci się wydaje w czasie podchodzenia, że zostałeś spostrzeżony, nie ruszaj się, jeżeli zachowasz się zupełnie cicho i bez ruchu jest bardzo prawdopodobne, że podchodzący weźmie cię za kamień lub pień drzewa i w ten sposób ujdziesz odkryciu. „Skamienieć" — oto hasło każdego zwiedcy, gdy w czasie podchodzenia podejrzewa, że ktoś go obserwuje.
Zawsze staraj się przystosować do terenu (drzewa, pole, dom, etc.) na tle którego posuwasz się. Gdy jesteś w ubraniu khaki, staraj się posuwać po piasku lub pod jasną ścianą, albo mając w tle żółtawą trawę, czasem możesz pełzać wzdłuż linji horyzontu, ale nie nadużywaj tego, gdy jest jakaś inna odpowiednia droga. Szybki lub nagły ruch głowy lub ciała na horyzoncie łatwo zwraca uwagę.
Podchodząc poruszaj się powoli. Jak długo możesz, trzymaj się wzdłuż rowów, zagłębień terenu, poza grupami drzew lub skał, wysokiemi trawami lub pokrzywami. Podpatrując z poza drzew lub krzaków, zachowuj się bardzo ostrożnie. Tak np. nigdy nie patrz poprzez gęsty krzak rozchylając gałęzie, lecz połóż się płasko na ziemi i zaglądaj poprzez łodygi lub z boku pnia. W nocy musisz być tak samo ostrożny, jak w dzień. Nie idź tak, aby cię można było zobaczyć na tle nieba, trzymaj się ciemnych rozpadlin i jam lub grup ciemnych drzew.
„Pamiętaj iść zawsze spokojnie, zwiedca idzie zawsze cicho i lekko na przedniej części stopy, unikając suchych gałązek i liści lub kamieni, które mogą trzeszczeć lub zgrzytać".

Hargrave wspomina dalej o przebraniach improwizowanych, m. in. o używaniu skór zwierzęcych przez wywiadowców indyjskich i t. d.

Czołganie się. Przy podchodzeniu ważną jest rzeczą umiejętność czołgania się, to jest możliwie niewidocznego posuwania się w terenie, nawet częściowo odkrytym. Istnieją trzy sposoby czołgania się: 1) Ciało przywarte do ziemi. Czołgać się przez dociąganie kolejno jednego kolana i przenoszenie całego korpusu wprzód, przeciwna noga wyprostowana, wewnątrzną stroną stopy przywarta do ziemi. 2) Ciało wyprostowane, nieco naprężone — czołganie na łokciach i końcach palców obu nóg, kolana nie dotykają ziemi, korpus tkwi przy ziemi i równolegle do niej. 3) Ciało dotyka ziemi, nogi wyprostowane i zwarte, czołganie przez wyciągnięcie łokci wpród i powłóczenie korpusu. Przy

wszystkich trzech sposobach środkowa część ciała nie powinna unosić się w górę.

ĆWICZENIA I GRY [1])

1. **Przystosowanie do tła.** Zademonstruj wartość przystosowania barwy ubrania do tła terenu, wysyłając jednego z ćwiczących na około 500 kroków i każąc mu stawać kolejno na różnych tłach, aż znajdzie takie, które jest barwą podobne do barwy, jego odzieży. Reszta zastępu zostaje, aby obserwować jak wysłany odbija od tła lub staje się niewidoczny na odpowiedniem tle. Np. chłopiec w szarem ubraniu, stojący pod ciemnemi krzakami i t. p. jest dobrze widzialny — lecz stanie się trudniejszym do zauważenia, jeśli stoi przed szarą skałą lub domem; chłopiec w ciemnym ubiorze jest bardzo widoczny na zielonem polu, niewidoczny natomiast, gdy stanie w otwartych drzwiach ciemnego mieszkania.

2. **Polowanie na skauta.** Jednemu ze skautów daje się czas na odejście i ukrycie się, reszta wyrusza następnie, aby go znaleźć; skaut ukrywający się zwycięża, jeżeli go nie znajdą lub jeżeli potrafi wrócić do miejsca wyruszenia, w określonym zgóry czasie, nie będąc dotkniętym.

3. **Kurjer Rządu Polskiego.** Porucza się jednemu z harcerzy list z poleceniem zawiezienia go w oznaczone miejsce w określonym czasie. „Kozacy" starają się przeszkodzić temu, rozstawiając dobrze ukryte czaty. „Kurjer" jest w niewoli, jeśli dwu czatowników nieprzyjacielskich dotknęła go zanim doszedł do oznaczonej mety.

4. **Podejście zwierzyny.** Instruktor przyjmuje rolę zwierzyny. Nie chowa się, lecz stoi i porusza się nieco odczasu do czasu. Harcerze idą na łowy i każdy stara się podejść zwierzynę, nie będąc przez nią dostrzeżony, gdy tylko instruktor dostrzeże któregoś harcerza, każe mu stać (wyłącza z gry). Po pewnym czasie instruktor ogłasza koniec, wszyscy wstają w miejscach do których doszli. Kto podszedł najbliżej — wygrywa. Tę samą grę można uprawiać dla wprawy w cichem stąpaniu, zawiązawszy oczy instruktorowi. Najlepiej tę odmianę urządzić w miejscu, gdzie suche liście, gałęzie, żwir i t. p. utrudniają cichy chód. Harcerze zbliżają się i z odległości jakich 100 m. i mają w czasie krótkim, np. półtorej minuty, dotknąć niewidomego nieprzyjaciela, zanim ten ich usłyszy.

---

[1]) Gry 1 — 6 w/g „Scouting for Boys", częściowo w przeróbce „Harców", 7 w/g Mojmira.

5. **Pająk i mucha.** Obiera się jako „pajęczynę” kawał pola, lasu, lub część miasta o powierzchni 1—3 km. kwadr., opisuje się jej granice i oznacza godzinę końca gry. Jeden zastęp (lub półzastęp) jest pająkiem, wychodzi i odbiera miejsce do ukrycia się. Drugi zastęp lub półzastęp wychodzi o kwadrans później, jako „mucha” na wykrycie pająka; każdemu zastępowi towarzyszy sędzia. Jeśli w przeciągu oznaczonego czasu (np. dwu godzin) mucha nie wykryła pająka, ten ostatni wygrywa. Pająki notują nazwiska każdej z much, którą dojrzą; podobnież zapisują i muchy co do pająków, podając zarazem ich kryjówki. Zastępy winny nosić odmienne barwy, lub inaczej się odróżniać, (np. jeden bez bluzek lub czapek i t. p.).

6. **Porwanie chorągwi.** Po dwa lub więcej zastępów po każdej stronie. Każda strona rozstawia straż na danej przestrzeni dla obrony trzech chorągwi (lub w nocy trzech latarek) umieszczonych pół metra nad ziemią), nie bliżej jak 200 metrów (w nocy 100 metrów) od tychże. Czatownicy mogą być w ukryciu razem, lub rozproszeni parami. Potem dowódca wysyła zwiadowców na zbadanie położenia nieprzyjaciela. Ci podchodzą czaty nieprzyjacielskie, a potem okrążają je chyłkiem, starają się dostać do chorągwi i zanieść je do swego obozu. Jeden harcerz może zabrać tylko jedną chorągiew. Każdy harcerz dostrzeżony z odległości 50 m. lub mniej, przez silniejszą odeń partję nieprzyjaciół, wypada z gry. Czaty nie mogą ruszyć z miejsca w całości, tylko posyłać pojedyńczo gońców do innych czat lub do własnych zwiadowców; siła ich jednak liczy się podwójnie. Przy grze tej są czynni czterej sędziowie, po jednym przy obu oddziałach zwiadowców i przy obu strażach.
Na dany znak gra kończy się i wszyscy gromadzą się w oznaczonem miejscu dla oddania sprawozdań. Za chorągiew (lub latarkę), porwaną i przyniesioną do swoich, liczy się 5 kresek, za sprawdzanie lub szkic położenia czat nieprzyjacielskich do 5 kresek, za sprawdzanie o ruchach zastępów wywiadowczych nieprzyjacielskich 2 kreski. Wygrywa strona wskazująa największą sumę kresek.

7. **Kozacki proceder w stepie.** Udział biorą dwa zastępy, dwie pary skautów, a nawet dwóch skautów, a za teren mogą służyć ulice miasta tak samo dobrze, jak faliste, lub krzakami porosłe równiny za miastem, szosy z fosami i alejami, parowy, drogi leśne i t. p. Zasada tej gry polega na tem, żeby dostrzec przeciwnika, a samemu niebyć spostrzeżonym. Obie strony wyruszają o tymsamym czasie (czego przestrzegają sędziowie), z dwóch przeciwnych punktów na dwa kilometry od siebie oddalonych, a zdąrzając ku sobie korzystają z nierówności gruntu,

drzew i krzaków, aby się ukryć. Tym sposobem skrycie, pełzając lub idąc chyłkiem, posuwają się naprzód i starając nie odsłonić siebie samych, wytężają wzrok, żeby dostrzec przeciwnika. Mogą też użyć forteli, wdrapania się na drzewo, przekradania się w wozie i t. p., lecz nie wolno się przebrać. Zastępy mogą się rozrzucać, lecz muszą być w ciągłej z zastępowym łączności czy to zapomocą sygnałów, wzroku lub depesz zastęp tylko wtedy wygrywa, jeśli zastępowy w umówiony sposób, np. przez podniesienie chorągiewki i znak gwizdkiem oznajmi, że jego partja spostrzegła przeciwnika. W tym też celu przed każdym zakrętem lub parowem, wogóle tam, gdzie teren utrudnia komunikację z zastępowym, tam rozrzucony zastęp powinien się skupić.
Podałem tu tylko najważniejsze wskazówki dotyczące techniki zachowania się na zwiadach, oraz przykłady gier. Co do dalszego zapasu tych ostatnich wypadnie instruktorowi zwrócić się do świetnego podręcznika Wyrobka „Harcerz w polu". Znajdzie tam gry i tego typu, jak „badania terenu", „szkic placówek", w których przedmiotem wywiadu będzie materjał wymagający wiadomości i umiejętności w zakresie terenoznawstwa, którego metodyka przekracza już ramy zamierzone w tym cyklu.

Wskazówki do zachowania się przy podchodzeniu, do ćwiczeń i gier można znaleźć:
Z. Wyrobek — Harcerz w polu, I wyd. str. 101 i nast.
E. Piasecki i M. Schreiber — Harce młodzieży polskiej, III wyd. str. 211 i n.
H. Glass — Książeczka harcerza, str. 46 i nast. (Tamże parę rysunków Hargrave'a przedstawiających, jak zwiedca naśladuje ruchy zwierząt).
Dr. H. A. Mojmir — Ćwiczenia i gry skautowe. Lwów. 1912.
Feliks Brzeskwiński — Wyszkolenie bojowe pojedyńczego szeregowca. Wilno 1928. Bibljoteka oficerska 6 p. p. Leg. (zwłaszcza rozdział IV, 1. Wykorzystanie terenu i osłony przed wzrokiem i ogniem nieprzyjaciela. 2. Wykorzystanie terenu w ruchu z nauką utrzymania kierunku i obfity materjał do ćwiczeń z bardzo pomysłowemi, choć niestety, niezawsze technicznie doskonałemi ilustracjami; stąd zaczerpnięto ustęp o czołganiu się).

ST. SEDLACZEK

NIECO Z PRZESZŁOŚCI SPORTÓW ZIMOWYCH I O STOSOWANIU ICH W SZKOLE

Sportami zimowemi, jak powszechnie wiadomo, nazywamy tego rodzaju ćwiczenia, których wykonywanie wymaga terenów pokrytych śniegiem i lodem, a więc nadających się głównie do przerabiania zimą. Rodzaje sportów zimowych, które przyjęły się naogół u nas w kraju są:

łyżwiarstwo, narciarstwo, saneczkarstwo, choć zaliczyć do nich wypada i inne, jak „rower śniegowy" (nazwany tak przez Piaseckiego), jazda za koniem (skikjöring), sport żaglowy na lodzie (jacht lodowy) oraz cały szereg gier i zabaw i na lodzie i śniegu.

Niewątpliwie, że najstarszym rodzajem tych ćwiczeń jest narciarstwo. Z prototypu nart, używanego jeszcze dziś, korzystano już w czasach bardzo dawnych, nawet przedchrześcijańskich. Były to obręcze wyplatane sznurami (karple) które przytwierdzało się do podeszew i w ten sposób unikało się grzęźnięcia w głębokim śniegu. Dawało to możność chodzenia po śniegu, ale nie ślizgania się.

Wiele danych składa się na to, by okolice gór Altajskich i jeziora Baj-



kalskiego uważać za ojczyznę nart, gdzie pono kształty były nawet podobne do dzisiejszych. Stąd przedostały się one do Kanady oraz przez Finnów i Lapończyków do Skandynawji, Islandji i Grenlandji. Wszędzie, gdzie narty były używane, traktowano je przeważnie jako środek lokomocji. Wiele ciekawych szczegółów z tej dziedziny znaleźć można w artykule D-ra J. Serugi, kustosza zbiorów bibl. muzealnych hr. Tarnowskich w Suchej p. t. „Z przeszłości nart".

Czytamy tam, że „szczątki nart, znalezione przed kilku laty w torfowiskach lapońskich, oraz rysunki w jaskiniach, wskazują, że narty były w użyciu już przed ok. 4000 lat." Zdaniem autora w Polsce nazwa narty (według dotychczasowych poszukiwań) zarejestrowana jest po raz

pierwszy w dziele Aleksandra Guagnina, wydanem w Krakowie w roku 1578. Autor cytuje również inne, bogato i ciekawie ilustrowane dzieło, zawierające nieznane szczegóły z przeszłości nart, „Historja Olafa Wielkiego arcybiskupa upsalskiego o ludach północnych", wydane w Bazylei w r. 1567. Z cytat tego dzieła, podanych przez autora między innemi dowiadujemy się, że u Finnów z nart korzystali zarówno mężczyźni, jak i kobiety, a poza tem używali je nietylko w czasie polowania, w czasie wypraw i walk, ale również jako zawodnicy dla zamiłowania i sztuki. Zdaniem autora, narty, jako sport i ćwiczenia sprawności, nie są wcale wynalazkiem dzisiejszych czasów. Na poparcie swych twierdzeń reprodukuje stary rysunek, gdzie narciarze współzawodniczą



z saniami, zaprzężonemi w renifera, który znacznie prześciga konia pod względem chyżości.

Wiadomości co do pierwszego użycia nart w Anglji sięgają XVII wieku, zaś w Norwegji w 18 wieku utworzono pierwsze wojskowe oddziały narciarskie i ułożono nawet dla nich regulamin ćwiczebny (1774). W wojsku austryjackiem narty wprowadzono dopiero w roku 1891, lecz wykorzystano je naprawdę dopiero w czasie wielkiej wojny. Nieco później wprowadzają narty do wojska i inne państwa, jak Francja, Niemcy, Rosja, Szwajcarja, Włochy i Japonja. W Polsce wprowadzono naukę narciarstwa w armji w r. 1924. W tym roku odbył się pierwszy kurs w Pińsku dla instruktorów. Od tego czasu wyszkolenie

pod względem narciarstwa obejmuje więcej jednostek, a wydana przez M. S. Wojsk. instrukcja stanowi tego wyszkolenia podstawę. Zaznaczyć jeszcze należy, że poza instrukcją wojskową posiadamy wspaniałe podręczniki narciarstwa dla instruktorów, z których na szczególne podkreślenie zasługują: Bobkowskiego i Zientkiewicza.

Naogół uważa się, że narty, jako sport w czasach nowych rozpowszechniły się dopiero około r. 1840 w Norwegji, gdzie w tym czasie odbyły się pierwsze zawody. W Europie Środkowej jednak narty zaczynają się rozwijać prawie o pół wieku później. Szczególny ich rozkwit natomiast zaznacza się w ostatniem dziesięcioleciu. U nas w kraju narty zaczynają otrzymywać prawo obywatelstwa u schyłku zeszłego stulecia, cały szereg odważnych narciarzy polskich wyrusza w góry i zdobywa się na nieprzeciętne wyczyny. W tym samym mniej więcej czasie ukazuje się podręcznik dla zwolenników sportu narciarskiego, napisanego przez Józefa Sznajdera.

Z ćwiczeń z nartami należy wymienić jeszcze jazdę za koniem (skikjöring), rozpowszechnioną w niektórych miejscach Skandynawji i Alp. Dość prostym i stosunkowo szeroko rozpowszechnionym u nas sportem śniegowym jest saneczkarstwo. Jest to wogóle sport młody, który rozpowszechnił się dopiero na początku bieżącego stulecia. Rozróżniamy naogół dwa rodzaje saneczek: z kierownicą i bez niej. Ze sportów śniegowych, u nas nierozpowszechnionych, zasługuje także na podkreślenie opisany i ochrzszczony przez Piaseckiego skandynawski rower śniegowy. Są to lekkie saneczki drewniane o długich biegunach. Ćwiczący w postawie stojącej jednonóż, na jednym z biegunów opiera się rękami o poprzeczkę, drugą zaś nogą odbija się od śniegu. Ze sportów na lodzie również od niepamiętnych czasów znane było ślizganie się. W Skandynawji, a zwłaszcza na terenach dzisiejszej Szwecji, Norwegji, oraz szczególnie Islandji, dzieci na wzór dorosłych przytwierdzały sobie rzemykami do podeszew długie kości końskie lub krowie i ślizgały się po tafli lodowej. Tego rodzaju łyżwy, jak pisze prof. Tylor, od wieków stanowiły również rozrywkę czeladników londyńskich zanim je zastąpiły łyżwy stalowe. Łyżwy z kości używane były jeszcze w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia na Islandji i oddawano im pierwszeństwo nad stalowemi, jako posiadającemi bardziej wypolerowaną powierzchnię. R. Gasch nadmienia, że okazy starych łyżew z kości można było oglądać jeszcze w roku 1911 na wystawie higjenicznej w Dreznie.

W sagach Eddy znajdujemy sprawozdania, traktujące o zawodach łyżwiarskich u ludów skandynawskich z 12 stulecia naszej ery. W Ho-

landji i Fryzji, w krajach obfitujących w kanały i zatoki morskie, rozpowszechnione było łyżwiarstwo od początku XV stulecia i uprawiane było początkowo głównie przez kobiety. We Francji łyżwiarstwo znane było od wieku XVIII. Nie we wszystkich jednak krajach miał możność rozwoju ten wyjątkowo higjeniczny i estetyczny sport. W Niemczech np. jeszcze w wieku XVI i XVII samo wstąpienie na lód było wzbronione. W księstwie Gotha dozwolone było uprawianie łyżwiarstwa jedynie w wypadku szczególnego zezwolenia księcia. Jeszcze w r. 1785 łyżwiarstwo było zabronione przez elektora trewirskiego i karane było chłostą. Rozwojowi łyżwiarstwa w Niemczech utorowali drogę wielcy myśliciele, jak Klopstock, Goethe i inni, którzy zaczęli sport ten opiewać w swych utworach. Niemałe także znaczenie w tej mierze posiadało wystąpienie Gutsmuthsa. Ze sportów, uprawianych na lodzie, należy wymienić również jacht lodowy, który dla braku odpowiednich terenów w kraju u nas nie przyjął się. Na podkreślenie zasługuje także cały szereg gier sportowych na lodzie, na których czoło wysuwa się pochodzący z w. XVI z Holandji, a dostatecznie już dziś u nas rozpowszechniony hockey na lodzie.

Sporty zimowe (łyżwiarstwo i narciarstwo) oraz cały szereg zabaw na śniegu i lodzie wprowadził do szkoły już pod koniec XVIII stulecia, nauczyciel filantropinum w Sznepfental Gutsmuths. W wydanym przez siebie w r. 1793 podręczniku gimnastyki p. t. „Gimnastik für die Jugend" zamieszcza on słusznie łyżwiarstwo i narciarstwo w rubryce ćwiczeń równowagi i nie tylko szczegółowo je omawia, ale stosuje, zwłaszcza łyżwiarstwo względem swych wychowanków oraz z zamiłowaniem osobiście uprawia te ćwiczenia.

Pozatem w innej swej książce p. t. „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes", między innemi daje opisy szeregu zabaw na śniegu, które po dziś dzień z powodzeniem stosuje się dla dziatwy szkolnej.

Jeśli idzie o zastosowanie tych ćwiczeń, jako ćwiczeń sportowych dla naszej szkoły, to pragnę zaznaczyć, że w r. 1931 na łamach dwutygodnika „Start" Nr. 20/1934 r. w artykule p. t.: „Starogreckie wzory w gimnastyce współczesnej", między innemi pisałem: ...Nie znaczy to bynajmniej, żebyśmy mieli uważać ćwiczenia sportowe za coś niepożądanego w wychowaniu; wprost przeciwnie, tam gdzie pracujemy wyłącznie z młodzieżą dobrze rozwiniętą i znajdującą się w dobrych warunkach ekonomicznych, jak to ma miejsce w kolegjach angielskich, sporty zawsze mają stanowić podstawę dla rozwoju cielesnego młodzieży. Jeśli normalnie nie możemy pozwolić sobie na tego rodzaju posunięcie,

nie należy się ograniczać do samej tylko gimnastyki, zaś dążyć do uzupełnienia jej sportami oraz grami i zabawami"... Przyznaję, że nie były to z mojej strony jedynie pobożne życzenia, albowiem przytłaczającą większość nauczycieli ćwiczeń cielesnych już od dawien dawna kierowała się temi przesłankami i tam, gdzie na to pozwalały warunki, wprowadzała te rodzaje ćwiczeń, tam zaś, gdzie ich nie miała, dążyła do stworzenia ich. Naturalnie, że tu i owdzie przy realizowaniu tych zamierzeń można było spotkać się z trudnościami ze strony dyrekcyj szkół ,ale na szczęście sprawy te zostały szczęśliwie rozwiązane przez obowiązujące obecnie w szkolnictwie projekty programów nauki, wydane przez Min. W. R. i O. P. i to w odniesieniu zarówno do szkół średnich, jak i powszechnych.

Obie ryciny pochodzą z dzieła Olafa Wielkiego, ze zbiorów bibl. muz. hr. Tarnowskich w Suchej. Podał je poraz pierwszy i opracował Dr. Seruga w Kalendarzu „I. K. C.". 1934 r.

Na zakończenie pragnę tą drogą wyrazić wdzięczność Szanownej Redakcji „I. K. C." za bezinteresowne zezwolenie reprodukowania zamieszczonych rycin.

LITERATURA

1) Bob. Narty w użyciu wojska. Polska Zbrojna. Nr. 26/1922. 2) Bobkowski A. Podręcznik narciarski. Lwów 1926. 3) Gasch R. Hanbuch des gesamten Turnwesens. Wiedeń. 1920. 4) Heikel V. Gymnastikens historia. Helsingfors 1905 — 1909. 5) Illeris N. Grundtraek af Gymnastikkens Historie. Kopenhaga 1930. 6) Koch L. Nord om Grönland. Kopenhaga 1927. 7) Lindhard J. Guts Muths-Nachtegal-Ling. Akademisk Gymnastik. Kopenhaga 1917 — 1919. 8) M. I. Łyżnyj sport w Polsze i podgotowka armii k bojewym dziejstwijam zimoj. Wojennyj Wiestnik Nr. 1—2/1932. 9) Min. Spraw Wojskowych. Instrukcja narciarska. Warszawa 1930. 10) Piasecki E. Dzieje wychowania fizycznego. Lwów. 1929. 11) Piasecki E. Zasady wychowania fizycznego. Kraków 1904. 12) Pręgowski L. i Osmolski W. O sporcie saneczkowym. Narciarstwo. W dziele zbiorowem p. t. Higjena sportu pod red. Herynga i Osmolskiego. Warszawa. 1917. 13) D. Rosenberg. Z dziejów łyżwiarstwa kobiecego. Start Nr. 4/1934. 14) D. Rosenberg. Starogreckie wzory w gimnastyce współczesnej. Start Nr. 20/1931. 15) Schiötz i Lövland. Idrettsbok for norske gutter. Oslo. 1925. 16) Seruga J. Z przeszłości nart. Kalendarz Ilustrowanego Kurjera Codziennego. Kraków 1934. 17) Tylor E. B. Antropologja (przekład A. Bąkowskiego). Warszawa. 1923. 18) „Żołnierz Polski" Nr. 8. 1924 r.

D. ROSENBERG

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH W II KLASIE GIMNAZJUM.
(C. d.)

Okres III.

A. **Gimnastyka.** 1) Ćwicz. porządkowe: Zbiórki, wykonane w różnych kierunkach i formach. — Kolumna ćwiczebna wykonana w miejscu oraz w marszu bez poprzedniego odliczania.

2) Ćwicz. kształtujące: a) Kończyn dolnych: Wspięcia. — Wznosy pięt z uderzaniem złudnego akordu ramionami wprzód i wbok (naprzemian). — Podskoki w miejscu łącznie z wymachem r. r. wprzód i wtył równo i zmiennie — i na klaśnięcie skok wprzód do przysiadu podpartego b) Kończyn górnych: Siad płaski — i wymachy r. r. bokiem — wzwyż — wskos ze skrętem głowy. — Siad skrzyżny, r. r. wbok — i wymachy r. r. przodem wzwyż i przodem wbok (naprzemian). — Półprzysiad, chwyt ciemienia (głowy) — i wspięcia z wyprostem r. r. wzwyż. c) Ćwicz. szyi: Leżenie przodem, r. r. wbok — i skłony głowy wtył. — Siad rozklęczny (na piętach), opad wprzód ze wsparciem (np. rękami o szczebel drabinki) — i uwypuklanie klatki piersiowej. d) Ćwicz. tułowia: Wsiad rozkroczny (na ławeczce), wznos obu nóg do siadu o nogach skurczonych i powrót do wsiadu rozkrocznego. — T. s. ze skurczem i wyprostem r. r. — Leżenie tyłem — i wznosy oraz opusty nóg. — Leżenie tyłem — i ruchy pływackie nóg i ramion. — Rozkrok (mały), skręt tułowia, skurcze r. r. i wyprosty (wykonać w lewo — prawo). — Marsz wypadami. — Pełzanie jaszczurcze.

3) Ćwicz. koordynacji: Walka dwójkami o równowagę, uderzając dłonią o dłoń. — Przejście po równoważni z przekroczeniem przeszkody. — Siad bokiem na równoważni — i rzuty (chwyty) piłki. — Podskokami wykroki skrzyżne wspięte, oraz rozkroki wspięte — i na znak skurcz nogi ze wznosem r. r. wbok. — Wykrok, wspięcie — i rzuty (chwyty) piłki. — Ćwicz. przygot. do stania na rękach z odbicia 1-nóż.

4) Ćwicz. stosowane: Marsz z podskokiem po każdym kroku i wymachem nogi wprzód. — T. s. z wymachem nogi wtył. — Chód wbok pośrednim krokiem wspiętym. — Bieg z uwzględnieniem pracy ramion i spokojnego prowadzenia tułowia wraz z głową. — Bieg ze specjalnem uwzględnieniem lekkiego stawiania stopy i długiego kroku naprzemian z biegiem o nogach skurczonych, krótszym krokiem i silnem odbijaniem się od ziemi. — Krótkotrwałe zabawy i gry bieżne. — Zwis na podudziu — i postęp wtył ze zmianą nogi. — Przeploty wzwyż z pomocą nóg. — Postęp (na tramie) półobrotami z wymachem ramienia dołem. — Zakrok wspięty. rozbieg 3—5 krokami, odbicie 1-nóż — i skok ponad listwę (poprzeczkę) 30—90 cm z doskokiem na obie nogi. — T. s. z doskokiem na jedną nogę. — Skok zawrotny ponad skrzynię wpoprzek (wysokość — do połowy uda). — Zeskok bokiem z drabinki. — Zeskok z wymachem nóg ze zwisu tyłem na drabinkach. — Przeskok szermierczy ponad tram (wysokość — połowa uda). —

Rzut piłką lekarską z zamachem wtył 1-rącz. — Rzut piłką lekarską oburącz z przed piersi.

B. Zabawy, gry i ćwiczenia polowe. 1) Z a b a w y i g r y: Oblężenie twierdzy. — Rzuty do tarczy. — Wyścig z obrotami. — W dwa ognie. — Jeniec. — Popychadło. — Wyścig węża za ogonem.

2) G r y d r u ż y n o w e — jak wyżej (w miarę możności).

3) Ć w i c z e n i a p o l o w e: Marsz okrężny w terenie z kierunkami, wyznaczonemi podług stron świata. — Łącznie z marszem i grami (jak w II okresie) robienie łatwiejszych szkiców perspektywicznych. — Ćwicz. w mierzeniu odległości i wysokości.

4) S p o r t y i w y c i e c z k i: a) P ł y w a n i e (jak w II okresie). b) K o l a r s t w o: Wsiadanie, zeskakiwanie. — Wycieczki turystyczne w związku z próbami na P. O. S. c) Ł u c z n i c t w o: Strzelanie do celu (c. d.). — Zawody łucznicze (klasowe i międzyklasowe). d) W y c i e c z k i piesze (2) całodzienne dla celów w. f. razem z nauczycielem przyrody (korelacja). — W czasie wycieczek obozowanie.

J. FLISAK

NAUKA JAZDY NA NARTACH.

Mówiąc o elementach narciarstwa, miałem na uwadze czynniki od których uzależnia się jazda na nartach, a więc: t e r e n, ś n i e g i s p r z ę t n a r c i a r s k i.

Przystępuję do omówienia t e r e n u.

Teren równinny nie nastręcza narciarzowi żadnych trudności w opanowaniu równowagi (rys. 1).


rys. 1


rys. 2


rys. 3

Tu odgrywa rolę przygotowanie organizmu do wykonywania długotrwałych wysiłków (patrz artykuł w numerze poprzednim), opanowanie techniki i taktyki biegu (oszczędność sił i planowe ich zużywanie), sprzęt narciarski, śnieg, smary, dyspozycje psycho-fizyczne i t. p.

Stosunkowo niewielki spadek terenu nie sprawia narciarzowi wiele trudności (rys. 2), lecz im teren będzie bardziej spadzisty i szybkość uzyskiwana przez narciarza większa tem utrzymanie równowagi będzie trudniejsze (patrz rys. 3). Na stromych zboczach utrzymanie się na nartach uzależnia się głównie od opanowania równowagi i odwagi narciarza.


rys. 4

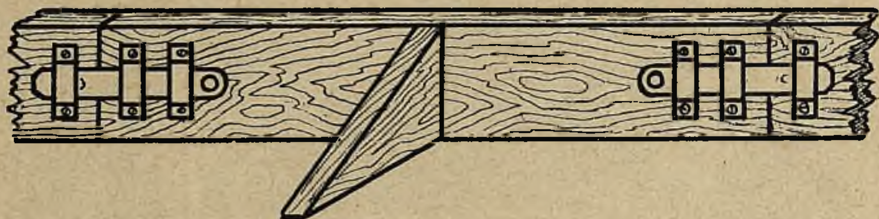

rys. 5

Nie zawsze spotykamy teren o jednakowem nachyleniu (rys. 1, 2 i 3), raz stopień nachylenia terenu się zwiększa, raz zmniejsza. Jeżeli załamanie terenu wytwarza większą spadzistość (rys. 4) to przy niezmienionej postawie zjeżdżającego skutek będzie taki, że narty zostaną porwane wprzód, a ciało narciarza upadnie do tyłu. Chcąc przeciwdziałać upadkowi wtył należy silniej pochylić się ku przodowi.
Odwrotnie rzecz się dzieje w odmiennie nachylonym terenie np. przy wyjeździe lub przejściu z bardziej stromego na teren o nachyleniu łagodniejszem (rys. 5). Szybkość gwałtownie się zmniejsza i jeżeli narciarz odpowiednio nie zareaguje to zostanie rzucony wprzód. Aby skutecznie zapobiec powtarzającemu w tym wypadku „prasowaniu" do ziemi, cofamy ciało w tył, wysuwając jedną nartę ku przodowi, przez co łatwiej amortyzujemy wytworzony nacisk. Skutecznem też będzie sprężyste ugięcie kolan przy lekkiem cofnięciu tułowia ku tyłowi. Z tych wypadków wynika najważniejsza zasada techniki zjazdowej, a mianowicie — postawa ciała narciarza zawsze winna się „dostrajać" do wszelkich odchyleń terenowych, postawa p r o s t o p a d ł a do skoku, będzie zawsze mniejwięcej normalną postawą zjazdową.
Zjazdy z dużą szybkością na zboczach bardziej nachylonych są największą rozkoszą zaawansowanych narciarzy, lecz wymagają one gruntownego przygotowania. Bez stopniowego uwzględnienia trudności w szkoleniu narciarzy adeptów sztuki narciarskiej ma conajmniej przykre skutki.
Do tej chwili zajmowaliśmy się zjazdem nawprost, t. zw. „strzałą", lecz często narciarz znajduje się w takiej sytuacji, że t e r e n nie zezwala mu na utrzymanie „prostej" w jeździe. Najróżniejsze przeszkody terenowe (urwiska, kamienie i t. p.) zagradzają drogę i należy je wyminąć zakręcając w lewo lub prawo. Jeżeli szybkość zjazdu jest niewielka, to trudność w zakręcaniu będzie minimalna, lecz przy większych szybkościach i cięższych warunkach śnieżnych opanowanie zakrętów jest sztuką. Nauka „zakrętów" zajmuje czołowe miejsce w nowoczesnej technice jazdy na nartach. Do najważniejszych skrętów należą ł u k i wykonane z pługu i oporu, k r i s t i a n j e z pługu, oporu, nożycowe, szarpane i poprzeczne bez i z pomocą kijków, t e l e m a r k i — z oporu i wypadu, o b s k o k i wykonane na jednym i dwu kijach lub też zupełnie bez pomocy kijów.
Powyższe ewolucje często się też stosuje i na „otwartym" terenie celem zmniejszenia szybkości jazdy.
P o d e j ś c i a pod górę z punktu widzenia koordynacji ruchowo-nerwowej są o wiele łatwiejszemi ćwiczeniami, aniżeli zjazdy. Jednak wymagają one również gruntownego przygotowania i ćwiczenia celem możliwie jaknajdalej idącego zaoszczędzenia sił przy tych wielkich wysiłkach, jakie wkładamy przy wspinaniu się na większe wzniesienia. Zasadą tu będzie r ó w n o m i e r n a i h a r m o n i j n a współpraca całego ciała.
Podchodzenie, jak to się często spotyka, wisząc ciągle na kijach, jest bardzo wyczerpujące i nieracjonalne. Przy małych nachyleniach zbocza możemy piąć się wprost pod wzniesienie, jednak im nachylenie terenu jest większe, tem narty ustawiać należy bardziej równolegle do warstwicy zbocza, aby zapobiec obsuwaniu się wdół.
(d. c. n.)

J. LECHOWSKI

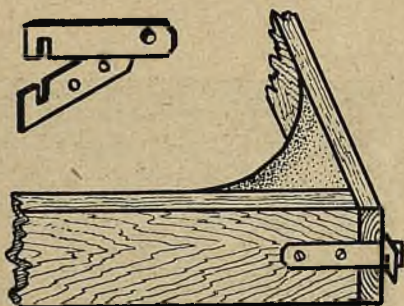
URZĄDZANIE BOISKA HOCKEY'OWEGO.

Boisko hockey'owe urządzać się powinno tylko na terenach na ten cel przeznaczonych, o ile zaś urządza się na ślizgawkach ogólnych to należy wybierać takie miejsca, by gra w hockey'a nie przeszkadzała ślizgającym się.
Urządzanie boiska rozpoczynamy od wyznaczenia na lodzie lub na terenie przeznaczonym na ślizgawkę sztuczną, prostokąta o wymiarach 18 × 50, 26 × 56, albo 33 × 76.



Rys. 1. Podpórka dla desek zagrody i sposób ich łączenia.

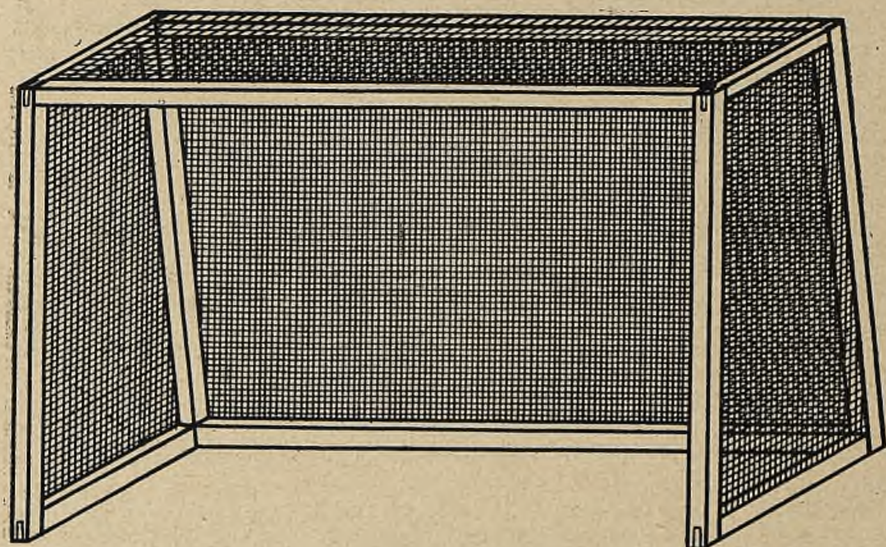
Kiedy mamy już wyznaczony cały prostokąt; wtedy obwód jego wylewamy farbą i ogradzamy go dokoła gładkiemi, zaokrąglonemi u góry deskami, których wysokość nie może być mniejsza od 0,25 m.



Rys. 2. Łączenie desek w rogach boiska.

Poszczególne deski zagrody łączymy przy pomocy haczyków lub drewnianych zasuwek (rys 1) i po rogach boiska przymocowujemy do słupów. Te ostatnie wbijamy bezpośrednio do lodu ostro zastruganemi końcami, lub ustawiamy na stojakach, które tak długo polewamy wodą, aż zupełnie przymarzną do lodu. Aby zagroda nie chyliła się i stała zawsze prostopadle do lodu, podpieramy deski podpórkami z drzewa, wyciętemi w kształcie trójkąta i umocowanemi nazewnątrz (rys. 1), albo też przymocowujemy deski do krótkich belek leżących na lodzie po zewnętrznej stronie zagrody. O ile boisko hockey'owe urządzamy na terenie przeznaczonym na sztuczną ślizgawkę i nie wylanym jeszcze wodą, wtedy deski zagrody przymocowujemy gwoździami do słupów wkopywanych w ziemię co 3 — 5 m. Żeby uniknąć częstego wypadania krążka poza zagrodę, powinno się robić tylne jej boki, poza bramkami, trochę wyższe, a mianowicie o wysokości do 3-ch metrów.
Gotowe już i ogrodzone boisko hockey'owe urządzamy wewnątrz. W pierwszym rzędzie zaokrąglamy kąty boiska przez ustawienie desek równych wysokości zagrody w rogach boiska, tak by obcięły one po metrze z boków prostopadłych do siebie (rys. 2).
Następnie dzielimy boisko, wyznaczamy punkt środkowy i linje bramek.
Boisko dzieli się na trzy części linjami wylanemi czarną farbą lub atramentem,

Rys. 3.



Bramka hockey'owa.

1220

1830

400

550

równoległemi do krótszych boków. Punkt środkowy boiska wyznaczamy na przecięciu się przekątnych. Linje bramkowe znajdować się powinny pośrodku krótszych boków boiska, położone do nich równolegle, w odległości 1,5 — 4,5 m w zależności od ogólnych wymiarów boiska. Długość ich powinna wynosić 1,83 m. Bramki robi się z drzewa i obciąga je siatką drucianą dość mocną i gęstą, by krążek podczas silnych strzałów nie przerywał jej i nie wypadał przez oka nazewnątrz. Bramka musi posiadać 1,83 m szerokości, 1,22 wysokości, 40 cm głębokości u góry i 55 cm u dołu (rys. 3). Bramka musi być dobrze przytwierdzona do lodu, ostro zakończonemi słupami, wbitemi w lód, aby nie ulegała ciągłej zmianie położenia przy potrącaniu jej przez grających. O ile boisko ma być czynne również i wieczorami, należy je dobrze oświetlić tak, by krążek był wszędzie widoczny na boisku. Boisko hockey'owe powinno być zawsze starannie utrzymane, lód musi być gładki, równy, śliski i nie popękany.

Urządzanie, utrzymywanie i poprawianie zniszczonego lodu odbywa się według zasad podanych przy urządzaniu ślizgawek (patrz artykuł w numerze poprzednim).

A. KALINOWSKI

JAK PROWADZIĆ INWENTARZ SPORTOWY.

W odpowiedzi na apel kol. F. F., zamieszczony w Nr. 2 „W. F. w Szkole" w artykule p. t. „Ułatwiajmy sobie pracę", kreślę kilka uwag poniższych, na wskazany temat, w przekonaniu, że ułatwią one nauczycielowi ćwiczeń cielesnych kłopotliwe i odpowiedzialne prowadzenie podwójnej księgi inwentarza i materjałowej z racji opieki jego nad przyrządami gimnastycznemi oraz przyborami sportowemi.

I. Zapisy do ksiąg inwentarza i materjałowej:

a) Tylko przedmiot trwały winien być zapisany do księgi inwentarza i oznaczony trwałym numerem pozycji tej księgi. A więc urządzenie sali gimnastycznej: drabinki, tramy (bumy), krata, liny, kozły, konie, skrzynie, materace, odskocznie, stojaki, stoły i t. d.

b) pomoce do gier i sportów należy wpisywać w odpowiednim dziale księgi materjałowej, a więc sanki, łyżwy, łuki, rakiety, piłki, kule, dyski, granaty, ponieważ łatwo ulegają zniszczeniu względnie przypadkom zagubienia. Rowery, kajaki, łodzie natomiast muszą się znaleźć w księdze inwentarza.

Przedmioty zapisane do księgi materjałowej winny być kontrolowane przez dyrekcję gimnazjum z końcem każdego roku szkolnego t. j. w okresie zamykania ksiąg danego roku i zakładania na rok następny, ustalając wówczas stan posiadania, wpisywany jako saldo z roku ubiegłego.

II. Usuwanie przedmiotów zbędnych i zniszczonych z księgi inwentarza:

1) Zakwalifikowanie przedmiotów inwentarza jako zniszczonych lub zbędnych oraz oszacowanie ich odbywa się w każdym przypadku komisyjnie, na wniosek zwierzchnika urzędu lub zarządzenia władzy wyższej.

2) W skład Komisji, o której mowa w p. 1 wchodzi jako przewodniczący

zwierzchnik urzędu lub jego zastępca, dwóch członków z pośród personelu nauczycielskiego, oraz zaproszony rzeczoznawca.
Komisja winna oznaczyć protokólarnie wartość kwalifikowanych przedmiotów, lub stwierdzić bezwartościowość przedmiotu.
Protokóły zaopatrzone wnioskami zostają przedstawione władzy zwierzchniej do zatwierdzenia ewentualnie do wydania odnośnych zarządzeń w u r z ę d a c h I i n s t a n c j i (do których należą szkoły), o ile wartość ogólna szacowanego inwentarza zbędnego lub zniszczonego n i e p r z e k r a c z a 300 zł.. Władze i urzędy II instacji t. j. K u r a t o r j a zatwierdzają wnioski, ewentualnie wydają decyzje w wypadkach, gdy wartość inwentarza, będącego przedmiotem protokółu Komisji Kwalifikacyjnej, n i e p r z e k r a c z a 5000 zł.
Naprzykład: zniszczył się zupełnie materac skórzany po latach użytkowania i nie przedstawia żadnej wartości, wówczas komisja szkolne we własnym zakresie działania, protokólarnie konstatuje fakt, wpisuje po prawej stronie księgi inwentarza czyli w rozchód nieużytek, a przy przedmiocie po stronie prawej t. j. pierwotnego zapisu odnośną pozycję rozchodową.

4) Odstąpienie lub wymiana zbędnych przedmiotów może mieć miejsce jedynie między instytucjami państwowemi, przyczem odstąpienie to lub wymiana winny być uskutecznione każdorazowo w formie aktu zdawczo-odbiorczego; niedozwolone jest natomiast odstąpienie lub wymiana z osobami lub instytucjami prywatnemi.

5) Zakwalifikowany do sprzedaży inwentarz może być sprzedany wyłącznie w drodze przetargu, przyczem członkowie komisji nie mogą nabywać przedmiotów zakwalifikowanych do sprzedaży i przez nią oszacowanych.

6) O ile przetarg nie dał wyniku z powodu wysokiego szacunku, przedmioty zakwalifikowane do sprzedaży podlegają ponownemu oszacowaniu przez Komisję celem odpowiedniego obniżenia ceny sprzedażnej.
Sprzedaż z wolnej ręki dozwolona być może jedynie w tym przypadku, gdy przetarg nie dał wyniku lub gdy wartość przedmiotu jest niższą od kosztów ogłoszenia przetargu.

7) O mającym się odbyć przetargu winna być każdorazowo zawiadomiona Izba Kontroli (Najwyższa, lub Okręgowa).

Kwota, osiągnięta ze sprzedaży, winna być zarachowana na dochód Ministerstwa Skarbu lub na dochód właściwego Ministerstwa, o ile w budżecie tego Ministerstwa znajdą się odpowiednie pozycje dochodowe (sprzedaż inwentarza, inne dochody i t. p.).

8) Przepisy powyższe obowiązują od dnia 1 czerwca 1930 r.

WZÓR PROTOKUŁU.

W myśl przepisów ogłoszonych w Dz. Urz. Ministerstwa W. R. i O. P. Nr. 6 poz. 92 z r. 1930 dn. 15 maja 1934 r. w lokalu Państwowego Gimnazjum im. B. Prusa w Warszawie Komisja, złożona z dyrektora gimnazjum p. St. Leszczyńskiego, jako przewodniczącego, pp. Józefa Czaplickiego, Stefana Załęskiego, nauczycieli gimnazjum i p. Jana Ziemby, stolarza, jako rzeczoznawcy dokonała oględzin drabin w sali gimnastycznej, oznaczonych Nr. Nr. Dz. V — 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, uznała je jako zupełnie zniszczone i zakwalifikowała

do spalenia, przyczem po zważeniu osiągnięto 70 kg. drzewa opałowego, które zostało zapisane do księgi materjałowej str. 33 poz. 12; szacunek opału zł. 2.80. Warszawa, dnia 1 maja 1934 r.

Podpisy:

Przewodniczący (—) St. Leszczyński

Członkowie Komisji:

(—) J. Czaplicki (—) St. Załęski

Rzeczoznawca: (—) Jan Ziemba

Protokóły przechowuje się w teczce specjalnie założonej przy księdze inwentarza.

H. KARBOWSKA

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENY KSIĄŻEK.

Sikorski Walerjan. Wchowanie Fizyczne w szkole powszechnej. Podręcznik dla nauczyciela. Poznań 1934. Skł. Gł. Ks. Ś-go Wojc. 8°. str. 168. Cena zł. 3,30.

Jest to pierwszy podręcznik obejmujący całokształt wychowania fizycznego w szkole powszechnej i całkowicie uzgodniony z obowiązującym programem Min. W. R. i O. P.

W pięciu pierwszych rozdziałach autor omawia anatomiczne, fizjologiczne, psychologiczne i pedagogiczne podstawy ćwiczeń cielesnych, przyczem należy podkreślić, że oświetlenie tych zagadnień z punktu widzenia psychologji i pedagogiki opiera się na najnowszych poglądach w tej dziedzinie. Podkreślam to specjalnie, bowiem dotychczas podręczniki ćwiczeń cielesnych miały nastawienie raczej anatomo-fizjologiczne, a bardzo skromne uwzględnianie zagadnień pedagogicznych, słabo wiązało je z całym dorobkiem tej dziedziny, chociaż służyły jej z wielkim pożytkiem [1]).

W rozdziałach „Dobór ćwiczeń" i „Wskazówki metodyczne" omówiono dość wyczerpująco sposoby ralizacji z uwzględnieniem szkół niedostatecznie wyposażonych w sprzęt.

Następnie autor podaje 14 przykładowych osnów lekcyjnych (w sali lub na boisku) dla kl. I i 14 dla kl. II, oraz po 5 osnów ułożonych z zabaw i gier dla kl. III, IV, V, VI i VII, opatrując je wskazówkami.

Rozdział „Sporty" stanowi nowość w podręczniku polskim ćwiczeń cielesnych; obejmuje on: pływanie, narciarstwo, łyżwiarstwo i saneczkowanie.

Odnośnie pływania nie możemy zgodzić się z autorem na wyższość stylu „klasycznego" nad naturalnym crawlem. Dobre opanowanie „żabki" jest trudniejsze niż „pełzania", powtóre łatwiej poprawić wadliwego crawla, niż źle wyuczoną „żabkę". Dobrze ratować tonących będzie człowiek dobrze oswojony z wodą i umiejący pływać wytrwale, bez względu na styl.

---

[1]) Chcąc być ścisłym muszę zaznaczyć, że książka M. Krawczyka „Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej. Realizacja nowego programu", ma też nastawienie pedagogiczne, jest jednak raczej rozwinięciem programu, niż podręcznikiem bezpośredniej użyteczności nauczyciela.

Nie bez znaczenia jest przymiotnik, jaki często umieszczamy przy nazwie crawl — styl naturalny. Naturalną jest i „żabka", ale dla kręgowców niższych — gadów, natomiast kręgowce wyższe — ssaki, a szczególnie ssaki lądowe, znalazłszy się w wodzie utrzymują się na jej powierzchni i poruszają ruchami, będącemi prototypem crawla, a nazywanemi w pływactwie „pieskiem". Najwyższy rodzaj ssaków nieuczonych — człowiek dziki, pływa crawlem, który to sposób jest bezapelacyjnie jego własnym stylem. Rozdział „Pływanie" bardzo dobrze ujmuje styl „klasyczny" i jest uzupełniony opisem kilkunastu zabaw w wodzie. Bardzo krótko potraktowane jest narciarstwo, łyżwiarstwo i saneczkowanie. Może za krótko, ażeby nauczyciel, uprawiający nawet te dziedziny sportów, zorjentował się dobrze co i jak ma robić. W „nauce jazdy na nartach" autor mówi: „...chodzi tu o opanowanie nart w różnych lecz łatwych warunkach z pomocą i bez pomocy kijków". Tak samo w rysunkach ilustrujących ten rozdział (doskonałe schematy) wszędzie widzimy figury z kijkami. Naukę jazdy na nartach winno się rozpoczynać bez pomocy kijków, ażeby wyćwiczyć t. zw. „balansowanie" i uniknąć wypadków, jakie zdarzają się w początkach nauki przy zjazdach, skutkiem niewłaściwego hamowania pędu kijkami. Czytelnik zaś odnosi wrażenie, i to zdaje się jest tendencją autora, że naukę rozpoczynamy z użyciem kijków.

„Wycieczki, zabawy i gry polowe" opracował Jan Jasiński. Rozdział ten stanowi wogóle pierwsze opracowanie powyższego tematu na użytek szkoły powszechnej. Dane opracowanie jest wybitnie wzorowane na metodzie harcerskiej i widać, że nie uwzględnia wyników gabinetu terenoznawczego C. I. W. F., stanowi jednak niezmiernie pożyteczny rozdział dla nauczyciela.

Następny poświęcony jest systematycznemu przeglądowi zasobu ćwiczeń gimnastycznych. Jako nowość występuje zastosowanie alfabetu Morsego do ruchów gimnastycznych (korelacja z nauką sygnalizowania).

Pląsy i taniec ludowy opracowała Zofja Nożyńska, ilustrując swój dział dobremi fotografjami i przykładami muzycznemi w łatwym a dobrym układzie.

Zgodnie z programem autor (Sikorski) uzupełnia podręcznik uwagami i przykładami prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt oraz przykładami osnów lekcyjnych w izbie szkolnej, uwagami tyczącemi się ćwiczeń dziesięciominutowych i śródlekcyjnych.

Jako wkładka dołączony jest „Przykładowy rozkład materjału ćwiczebnego" pomyślany bardzo przejrzyście.

Podręcznik ten odda wielkie usługi wszystkim prowadzącym wychowanie fizyczne w szkole powszechnej i przygotowującym się do zawodu nauczycielskiego. Jest on też ogromnie interesującą lekturą i dla wychowawców fizycznych, pracujących z młodzieżą starszą. Śmiało można powiedzieć, że jest to pierwszy [1]) podręcznik w Polsce ujmujący całokształt pracy nad fizyczną kulturą dziatwy szkół powszechnych i to podręcznik bardzo dobry.

T. ZYGLER

M. Krawczyk. Ćwiczę i wychowuję. Podręcznik dla nauczyciela szkoły powszechnej. Wyd. Ossolineum. Lwów, 1935. Cena.
Sprawozdanie z niniejszego podręcznika umieścimy w następnym zeszycie.

---

[1]) Sprawozdawcy nie jest jeszcze znany podręcznik M. Krawczyka — „Ćwiczę i wychowuję".

Sprawozdanie z drugiego Kongresu Kultury Fizycznej Kobiet odbytego w dn. 28 i 29 kwietnia 1934 r. w Warszawie. Nakł. Tow. Krzewienia Kult. Fiz. Kobiet. Cena zł. 2.

Sprawozdanie to zawiera 12 referatów, które dość wszechstronnie oświetlają kwestję kultury fizycznej kobiet w Polsce oraz wyznaczają wyraźne drogi na przyszłość. Referaty są na wysokim poziomie, a trzy z nich (Płk. Kilińskiego — Matka i dziecko pod wpływem wychowania fizycznego, S. Kuszelewskiej-Rayskiej — Idea Ogrodów Jordanowskich i W. Ivánka-Prażmowskiej — Właściwa koncepcja wczasów) wyodrębniają się pięknym językiem i artystycznem ujęciem tematu, a równocześnie są ścisłe i treściwe.

Specyficzną przyjemność sprawia czytanie referatu S. Mianowskiej — Rola kobiety w kształtowaniu idei kultury sportowej. Głęboka treść ujęta jest w formę, w której wyczuwa się silnie emocjonalność autorki. Żałować należy, że p. Mianowska rzadko publikuje swoje prace, bo widać, że ma dużo do powiedzenia i umie to powiedzieć „od serca".

Zasadniczy pogląd na sport kobiecy zawiera referat K. Muszałówny — Niewystarczalność ideowa i organizacyjna. Sport zawodniczy wśród kobiet zbankrutował (to dobrze), kluby nie są w stanie rozwinąć działalności w kierunku sportu rozrywkowego i profilaktycznego; droga do usportowienia szerokich rzesz kobiet prowadzi przez stowarzyszenia, które pracę winny oprzeć na sportach turystycznych. Jest to telegraficzny skrót myśli przewodnich referatu. Znamiennem jest, że tendencje te, słuszne dla ogromnej większości nietylko kobiet ale i mężczyzn, padły na kongresie kobiecym.

Reszta referatów oświetlała sprawę kultury fizycznej kobiet z punktu widzenia higjeny: E. Reicher — Znaczenie ćwiczeń cielesnych dla różnych okresów rozwoju życia kobiety, W. Dybowski — Jakie gałęzie sportu są najodpowiedniejsze dla kobiet?, Z. Franio — Wpływ wychowania fizycznego na system nerwowy i psychikę kobiety; socjologji: J. Miedzińska — Problem ćwiczeń ruchowych dla kobiet pracujących, M. Zawodzińska — Wychowanie fizyczne jako element wychowania obywatelskiego, M. Uklejska — Wychowanie fizyczne w ogólnem wychowaniu człowieka.

Referat J. Titz — Nasze postulaty w dziedzinie obozownictwa — podkreślił te właśnie formy, które w przyszłości odegrają dominującą rolę w kulturze fizycznej.

Streszczanie „Sprawozdania" byłoby krzywdą dla niego, gdyż suponowałoby że można obejść się bez bezpośredniego zaznajomienia się z jego treścią. W danym przypadku, w najmniejszym nawet stopniu, nie można zastąpić oryginału żadnym skrótem. Jest to jedna z najciekawszych i najbardziej wartościowych publikacyj z zakresu wychowania fizycznego w bieżącym roku.

Musimy jeszcze nadmienić, że do przedmowy wkradła się pomyłka. P. Frankiewicz witał Drugi Kongres Kultury Fizycznej Kobiet w imieniu Związku Nauczycielstwa Polskiego i redakcji miesięcznika Wychowanie Fizyczne w Szkole, a nie Koła Wychowawców Fizycznych, jak jest to pomieszczone we wzmiankowanej przedmowie.

T. ZYGLER

Bednarz Jan. Praca i wczasy nauczycielskie. Warszawa, 1934. ZNP. 8-o, str. 96. Cena 80 gr.

Autor w tytule zestawił dwa pojęcia kontrastowe: „praca” i „wczasy”; zestawienie to ma głębszy sens. Przedewszystkiem chodziło autorowi o lepsze scharakteryzowanie wczasów, pozatem o wykazanie, że do intensywnej i pożytecznej pracy, niezbędne są wczasy.

Termin „wczasy” może wydawać się obcym dla wielu czytelników, chociaż słowo to wzięte jest ze staropolszczyzny i obecnie przyjęte przez socjologów. Odpowiada on łacińskiemu „recreatio” i angielskiemu „recreation” i tak jest scharakteryzowany przez autora: „...przez wczasy rozumiemy te wolne, swobodne od pracy chwile, w których pracownik przestaje działać pod przymusem zewnętrznym, a może stać się sobą, rozporządzać dowolnie swym czasem, myślami, czynami, oddawać się swoim specjalnym zainteresowaniom, zamiłowaniom, wypoczywać duchowo, wypoczywać fizycznie, umilać, uprzyjemniać sobie życie, zająć się obowiązkami względem rodziny i państwa”. Chociaż treść wczasów nie jest zgóry określona i zależeć one będą od indywidualnych zainteresowań poszczególnych jednostek, niemniej jednak „organizacja wczasów jest ...zagadnieniem równie ważnem, jak organizacja pracy”.

Szczególnie ważnem staje się zagadnienie wczasów w dobie obecnej, kiedy „cywilizacja współczesna więzi człowieka miejskiego wśród murów, kamieni, sztucznych świateł, nadmiernego zgiełku, gorączkowego pośpiechu, niezdrowego nadmiaru — i śmiertelnych braków. Prócz tego; cywilizacja współczesna zamyka człowieka coraz dotkliwiej w ramach gromady społecznej, nie pozwalając mu wyłaniać się, usamoistnić, nieraz nawet zorjentować we własnej odrębności. Życie stało się pokratkowane i uzależnione, pozbawione czasu, przestrzeni, wolności i samotności” [1]).

Treścią wczasów mogą być najrozmaitsze formy ekspresji.

„Kajak, narty, pendzel, pióro, struna... — rak wobec nich trzeba być człowiekiem prawdziwym i bujnym, a nietylko płaską wycinanką, posuwaną w tłoku „stąd dotąd”, „stąd dotąd” i spowrotem. Zarabia, żeby żyć, żyje, żeby zarabiać, bo tak ją wciągnęły tryby maszyny, zwane walką o byt, wymagania miasta, prawa gromady” [2]).

Jednym z najpoważniejszych środków wczasów jest wychowanie fizyczne. Ciekawy stosunek zachodzi pomiędzy temi dwoma dziedzinami (wiedzy i życia). Wychowanie fizyczne, w obszernem tego pojęcia rozumieniu, zawiera w sobie wczasy, gdyż jednym ze środków wychowania fizycznego jest odpoczynek. Jest to więc wyraźny przypadek częściowego zawierania się. Zresztą w ten sposób, wczasy możnaby „rozparcelować” pomiędzy „kajak, narty, pendzel, pióro, strunę...”. Stanowią one jednak zupełnie zwarte zagadnienie, dla którego słusznie, w obronie przed mechanizacją życia, poszczególne narody stworzyły odpowiednie organizacje: Commissions Loisirs (Belgja), Opera Nationale Dopolavoro (Włochy), National Recreation Association (Ameryka), Komisja Wczasów ZNP w Polsce.

---

[1]) Z ref. S. Kuszelewskiej-Rayskiej: „Idea Ogrodów Jordanowskich”, wygłoszonego dn. 28 kwietnia 1934 r. na Kongresie Kultury Fizycznej Kobiet w Warszawie.

[2]) Z tegoż referatu S. Kuszelewskiej-Rayskiej.

Autor zaznajamia czytelnika z zagadnieniem wczasów wszechstronnie, opisując szereg środków, gruntownie, uzasadniając naukowo, w sposób interesujący — dobrym językiem, indywidualnie, jeśli chodzi o wczasy nauczycielskie. Mimo tego praca nie rości sobie pretensji do wyczerpania tematu, co wyraźnie widać z tytułu, może jednak stanowić doskonały wstęp do omawianych zagadnień, tembardziej, że uzupełniona jest obfitą bibljografją.
Należy jeszcze zaznaczyć, że jest to pierwsza praca w Polsce z tego zakresu i to praca całkowicie udana i bardzo pożyteczna, oparta na poważnych studjach i doświadczeniach autora. Z książką tą winien się zaznajomić każdy wychowawca fizyczny, tembardziej, że bardzo niska cena ułatwia to znakomicie.

T. ZYGLER.

Podoski J. Pistolet w walce i sporcie. Warszawa 1935. Gł. Księg. Wojsk. 8°. Str. 126. Cena zł. 2,50.
Ukazała się nowa praca znakomitego znawcy broni palnej kpt. dypl. J. Podoskiego p. t. „Pistolet w walce i sporcie". Książka ta jest małą encyklopedją wiadomości o broni palnej krótkiej. Ciekawe są ustępy o historji pistoletu, ze szczególnem uwzględnieniem Polski. To ostatnie jest cenną rzadkością w naszej literaturze bronioznawczej. Przechodząc do poszczególnych grup pistoletów, autor po kolei omawia typy pistoletów: wojskowe, kieszonkowe i tarczowe, wykazując wady i zalety poszczególnych typów i podając dane balistyczne ich naboi. Następnie daje dokładne i bardzo praktyczne wskazówki przy strzelaniu do tarcz stałych i przy szkoleniu, — podaje ciekawe przykłady szybkiego rekordowo użycia pistoletu oraz sposoby noszenia broni krótkiej i jej konserwowanie. Książka ozdobiona jest licznemi i ciekawemi ilustracjami.

J. Baran, W. Sikorski, A. Wójcicki. Piłka koszykowa. Podręcznik dla klubów sportowych, szkół, wojska, stowarzyszeń p. w., wskazówki dla instruktorów, sędziów i graczy. Warszawa 1935. Gł. Księg. Wojsk. 8°. Str. 176. Cena zł. 4,50.
Piłka koszykowa ogromnie rozwinęła się w Polsce w ostatnich latach i zalicza się do gier najchętniej uprawianych i rozgrywanych, zarówno ze względu na duże zainteresowanie i emocje graczy, jak i ze względu na walory tej gry w wychowaniu fizycznem. To też brak nowego podręcznika dawał się odczuwać zarówno ćwiczącym, jak instruktorom i organizatorom.
Oddając do użytku wymienioną wyżej pracę, autorowie starali się potraktować ją możliwie wyczerpująco. Opierając się na najlepszych wzorach zagranicy i własnem długoletniem doświadczeniu, starali się oni podać najnowsze zdobycze techniki i taktyki tej wszechstronnej gry, metody jej nauczania i treningu, opis boiska i sprzętu, wreszcie przepisy i wskazania organizacyjne. Za zasługę autorów należy również poczytać wprowadzenie do podręcznika naszego rodzimego słownictwa. Praca, bogato ilustrowana rysunkami schematycznemi oraz fotografjami, zawiera następujące rozdziały:
Ogólna charakterystyka gry. Dzieje powstania koszykówki. Organizacja sekcji piłki koszykowej. technika gry. Taktyka gry. Metodyczne wskazówki prowadzenia koszykówki w szkole. Sędziowanie w piłce koszykowej.
Rozdział: „Metodyczne wskazówki prowadzenia koszykówki w szkole" jest potraktowany zgodnie z programem i nie budzi zastrzeżeń.

G r a b o w s k i J. P i ł k a n o ż n a. Warszawa 1935. Gł. Księg. Wojsk. 8⁰. Str. 96. Cena zł. 1.80.
Sport piłki nożnej jest bardzo rozpowszechniony niemal na całym świecie. Jest on bardzo odpowiedni do uprawiania w wojsku i organizacjach wojskowych, stanowiąc przeciwwagę znużeniu ćwiczeniami służbowemi i będąc pewnem uzupełnieniem wyszkolenia rekruta. Nie wymaga on również żadnych kosztownych urządzeń, a więc jest sportem dla mas. Uprawiany racjonalnie posiada szereg dodatnich cech wszechstronnej gry ruchowej zespołowej, jako to: wyrabianie siły, zwinności, panowania nad sobą, zespołowości i sublimowania instynktu bojowego. Szereg narodów przeżyło lub przeżywa poprostu psychozę piłki nożnej i wtedy walory wyżej wymienione zatracają się. Przykładem dla nas, w danym wypadku, winna być Anglja, która umiejętnie stosuje piłkę nożną nawet dla 12-letnich chłopców.
Jak piłkę nożną należy uprawiać — znajdzie czytelnik wskazówki w omawianej pracy. Dzieli się ona na następujące rozdziały: Historja gry w piłkę nożną. Duch sportu i katechizm rycerskiego sportowca. Opis gry. Technika i taktyka gry w piłkę nożną. Prawidłowa gra. Obrażenia cielesne. Specjalną uwagę poświęcił autor rozdziałom o technice i taktyce gry, oraz samym przepisom. Przepisy te objaśnione kilkudziesięciu rycinami dają możliwość wniknięcia w skomplikowane przepisy gry nie od strony „talmudycznych" wiadomości sędziów i innych znawców prawa piłkarskiego, lecz poprostu wprowadzają czytelnika w sedno rzeczy, w sposób przejrzysty i zrozumiały.
Książka opracowana jest starannie i ilustrowana dobremi rysunkami. Stanowi tomik 35 Bibljoteki Sportowej.

K o r a b i e w i c z W. dr. K a j a k i e m d o m i n a r e t ó w. Warszawa 1935. Gł. Księg. Wojsk. 8⁰. Str. 262. Cena zł. 4.80.
Kajakowcy nasi nie poprzestają już na włóczędze po naszych rzekach i jeziorach, lecz szukając szerszych przestworzy i szlaków wodnych przebijają się hen do morza Bałtyckiego i Czarnego. Ponadto mamy coraz więcej fanatycznych wprost zwolenników kajaka, dla których sport ten jest już nietylko przyjemną rozrywką, lecz wprost potrzebą życia. Są to zawołani włóczędzy, miłujący nadewszystko swobodę, słońce i wodę i z trudnością dający się zatrzymać wśród murów miast. Kajak — w dodatku jeszcze żaglowy, dający możność poruszania się bez większego zmęczenia po dużych przestrzeniach, jest jakby stworzony dla włóczęgi. Do liczby takich włóczęgów kajakowych w wielkim stylu należy autor książki p. t. „Kajakiem do minaretów", dr. Wacław Korabiewicz, były lekarz „Daru Pomorza". Traktuje ona o dwóch kolejnych wyprawach, które razem złożyły się na przebycie szlaku Polska — Ateny. Pierwszą wyprawę autor rozpoczął z Wilna do Nowego Targu koleją, stąd kajakiem przez rzekę Orawę, Wag, Dunaj do morza Czarnego, morzem zaś do Stambułu. Wycieczka wyruszyła w sześć osób, jadnak tylko z jedną z nich dotarł autor do Konstantynopola. Wrócili następnie koleją, pozostawiając w Stambule kajak. W drugiej wyprawie autorowi towarzyszyła jedna z koleżanek z lat uniwersyteckich, przyczem z Wilna do Konstantynopola jechano koleją, stamtąd zaś do Aten kajakiem. Obie wyprawy obfitowały w mnóstwo przeżyć, wrażeń i przygód. Bywało i tak, że groziła im śmierć i tak — że cierpieli głód, lecz bywały i sytuacje komiczne, wesołe, lub wprost zachwycające. Dr. Korabiewicz jest nietylko ka-

jakarzem i żeglarzem, lecz również dobrym poetą i pisarzem o bujnym temperamencie, czułej wrażliwości i dużem poczuciu humoru. Dlatego stać go i na sentyment i na ciętą ironję. W tok opowiadania o podróży i przygodach wplata on mnóstwo opisów krajoznawczych, spostrzeżeń i anegdot, sypie spostrzeżeniami złośliwemi między spostrzeżeniami fachowca-żeglarza, umie oddać napięcie tragicznej sytuacji, by potem roześmiać się z przykrej przygody, gdyż już przeszła. Trzeba przyznać, że książka Dr. Korabiewicza jest niepośledniem zjawiskiem w dziedzinie pamiętników tak, jak niepowszednim typem jest sam autor-włóczęga. „Kajakiem do minaretów" pisane było zresztą już „na wsiadanem". Czekał już nowy kajak, sporządzony na podstawie wszelkich doświadczeń autora i dostosowany do podróży dalekomorskich. W chwili, gdy książka omawiana ukazuje się na półkach księgarskich, bielą się już nowe żagle kajaka dr. Korabiewicza na morzu Śródziemnem, popychając łódź na wschód. Nowy szlak włóczęgostwa rozpoczął autor tym razem szlakiem gigantycznym Kołomyja — Szanghaj wespół z żoną, projektując przebycie go w ciągu dwóch lat. Czy mu się uda? Szlak prowadzi wzdłuż wybrzeży pustynnych lub zamieszkałych przez zdziczałe plemiona, poza tem nieprzewidziane sztormy przy przeskokach zatok i międzywyspowych o rozpiętości 40 kilometrów, groźba braku wody i żywności — jednem słowem to wszystko, co dzielna para żeglarzy pokonać musi, budzi niepokój życzliwych. A tych nie brak w kraju dla dzielnego pioniera naszego żeglarstwa sportowego i dlatego życzymy mu z całego serca „dobrego wiatru".

T. ZYGLER

Z PRASY POLSKIEJ.

„START", 1 zeszyt listopada (nr. 21) zawiera dokończenie obszernego sprawozdania ze spływu kajakowego Zw. Naucz. Polsk. do morza Czarnego. W. Junosza w propagandowo zatytułowanym artykule „Otwórzcie bramy przed dziećmi" nawołuje do udostępnienia widowisk sportowych dla młodzieży i dziatwy, którą niestać na bilety wstępu. Czy przy dzisiejszym poziomie etycznym tego rodzaju imprez hasło powyższe jest słuszne? Śmiem wątpić. Lekarze psychjatrzy mówią coraz częściej o psychozie widowisk sportowych, która szerzy się wśród młodzieży. Należałoby nad tą sprawą zastanowić się głębiej nieco, niż to czyni p. Junosza. „Pływanie stylem klasycznym" Z. Wielińskiego stanowi dalszy ciąg artykułu tegoż autora. W „Zagadnieniach szkolnych" M. Krawczyk umieszcza rozwiązania na wielce aktualny temat „Sport zawodniczy, czy wychowawczy". Autor zajmuje stanowisko władz szkolnych, które było scharakteryzowane w 3-cim numerze b. r. naszego miesięcznika w art. „Usportowienie szkoły". Jako potwierdzenie tego cośmy w tej kwestji pisali zacytujemy ustęp: „Jeżeli rzeczywiście materjału na „asów" sportu polskiego zabrakło w szeregach sportowych poza szkołą, a natomiast w szkołach materjał ten istnieje, to przecież nic łatwiejszego, jak poszukać tych „asów", zająć się niemi i zrobić z nich olimpijczyków. Może to jednemu, czy drugiej nie wyjdzie zupełnie na dobre, ale to przecież mają być ofiary dla propagandy polskości (podkreślenie nasze); na takie ofiary powinniśmy się zgodzić".

„W sprawie pływania" A. Micewiczowa pisze: „Musimy dążyć do tego, żeby, na wzór zagranicy, pływanie było uznane za przedmiot obowiązujący, który młodzież w okresie szkolnym musi, dla otrzymania świadectwa ostatecznego,

opanować, naturalnie z wyjątkiem nadzwyczajnych wypadków. Wielka szkoda się stała, że pływanie nie zostało włączone do P. O. S. jako próba bezwzględnie obowiązująca. Czy nie możnaby jeszcze tego naprawić?"

„SPORT WODNY", 2-gi zeszyt październikowy (nr. 19). Zaciekawić nauczycieli ćwiczeń cielesnych mogą artykuły: „Podstawy wyszkolenia wioślarskiego", „Szkolenie żeglarzy" oraz dokończenie opisu spływu kajakowego do morza Czarnego Zw. Naucz. Polskiego.

BUDUJEMY SANKI, NARTY, ŁYŻWY. W numerze listopadowym miesięcznika: „Rysunek i zajęcia praktyczne" (Wydawnictwo Związku Nauczycielstwa Polskiego) polecamy szczególnej uwadze Czytelników trzy doskonałe artykuły, ogromnie interesujące nauczycieli, prowadzących ćwiczenia cielesne, a mianowicie: K. Siwadłowskiego — „Jak wykonać sanki z kierownicą", J. Mazurka — „Płozy do nart" i Z. Dzięgielewskiego — „Jak wykonać łyżwy „Dezet". Streszczać powyższych artykułów niema racji, gdyż są bardzo treściwe i należy znaznajomić się z niemi w całości.

„ZMORA SZKOŁY". W „I. K. C." z dnia 15 listopada b. r. umieszczono... blisko 100 wierszy druku pod tytułem: „Nieracjonalna gimnastyka zmorą szkoły". Zaczyna się ten artykulik zdaniem, wyodrębnionem tłustym drukiem: „Programy szkolne są przeładowane nadmierną ilością ćwiczeń gimnastycznych". Już z tej wypowiedzi widzimy, że piszący te słowa nie zna dawnego i nowego programu ćwiczeń cielesnych, bo gdyby je znał, zwróciłby uwagę na rzecz zasadniczą, iż nowy program, w porównaniu ze starym, obala prymat gimnastyki w szkole średniej, przesuwając ją na równorzędne stanowisko z grami, sportami i ćwiczeniami polowemi, zaś w szkole powszechnej wysuwa na plan pierwszy zabawy i gry ruchowe. A może zachodzi tu nieporozumienie, co do znaczenia terminu „gimnastyka"? Nie zagłębiamy się w historyczny rozwój zakresu pojęcia „gimnastyka", ale stańmy na stanowisku znaczenia aktualnego, w jakiem to słowo jest stosowane i autorytatywnie użyte w programach ministerjalnych. „Gimnastyka" oznacza ruchy sztucznie stworzone w celu systematycznego przećwiczenia organizmu; jest jednym ze środków ćwiczeń cielesnych i logicznie stanowi dla nich termin podrzędny. Jeżeli autor omawianej wzmianki użył nazwy „gimnastyka" w znaczeniu „ćwiczenia cielesne" to znaczy, że nie zna nowych programów. Czy tak, czy owak widać wyraźnie, że nie mamy do czynienia ze znającym się na rzeczy. Tertium non datur.
Z tej nieznajomości płyną dalsze nonsensy, a nawet głupstwa językowe, jak „wśródlekcyjne ćwiczenia oddechowe" i t. p. Artykułem, stojącym na takim poziomie, nie warto nawet się zajmować, przytoczę jednak parę „kwiatków"... dla humoru: „Wyobraźmy sobie polonistę, czytającego z klasą IV część „Dziadów" i w momencie najwyższych wzlotów uczucia młodzież ma zacząć fikać nogami i rękoma". Nie wyobrażamy sobie ani klasy IV (w gimnazjum), bo jej niema, ani klasy IV szkoły powszechnej, czytającej „Dziady", ani wreszcie IV części „Dziadów" ilustrowanej „fikaniami" nóg i rąk.
„Otworzenie okna w porze zimowej na kilka chwil to zamało, aby zacząć wchłaniać podwójną ilość powietrza zepsutego". Zupełnie niezrozumiałe. A może to dowcip?
Codzienne ćwiczenia dziesięciominutowe budzą szereg zastrzeżeń, ale nie można tej kwestji roztrząsać bez powierzchownej chociażby znajomości rzeczy, w ta-

kiej formie, na tak niskim poziomie. Jeżeli rzeczywiście autor omawianego artykuliku jest nauczycielem (możemy bowiem wątpić), to (radzimy mu z serca, dla jego własnego dobra) niech zaznajomi się z nowemi programami. Odpowiedzialność za umieszczenie takiego głupstwa ponosi redakcja „I K. C.". Poważny dziennik, a za taki chce uchodzić „I. K. C.", powinien zatrudniać fachowego redaktora działu wychowania fizycznego, któryby podobne elaboraty kierował do kosza i nie narażał na szwank opinji wydawnictwa.

T. ZYGLER

Z PRASY OBCEJ.

DANJA.

J. Friliis — Skotte. Faerdselslaere i skolen. (Nauka o ruchu kołowym w szkole). Nordisk Kvinnogymnastik N — 1/1933.

Artykuł ten, traktujący o nauce chodzenia i ruchu kołowym w szkołach Kopenhagi, jest zwłaszcza na czasie u nas w związku z niedawno minioną nauką chodzenia na ulicach Warszawy i ogromną ilością doraźnych mandatów karnych, nałożonych na przechodniów.

Po krótkim wstępie autorka zwraca uwagę, że nie bacząc na przedsiębrane przez czynniki miarodajne środki ostrożności, liczba nieszczęśliwych wypadków z przejechań jest tak wielka, iż władze szkolne musiały się temi sprawami zająć i przygotować dziatwę szkolną i do tej strony życia codziennego, by ustrzec ją przed wypadkiem.

Na mocy rozporządzenia władz szkolnych w r. 1923 należało raz do roku na lekcjach gimnastyki przerobić odnośne ćwiczenia (coś podobnego było już u nas w dawnym projekcie programu ćwiczeń cielesnych[1]), zaś w r. 1930 rozporządzenie to rozszerzono, mianowicie polecono te rzeczy przerabiać dwa razy do roku. Jednakże sprawy to nie rozwiązało, gdyż brakło zarówno stałego planu, jak i pomocy naukowych do tego przeszkolenia. I wtedy z pomocą przyszło „Krajowe Towarzystwo do szerzenia bezpieczeństwa ruchu", i w porozumieniu z Komitetem ruchu kołowego Ministerstwa Sprawiedliwości i z polecenia Ministerstwa Oświaty zorganizowało odnośny kurs dla 50 nauczycieli. Wstępny wykład wygłosił dyrektor policji o ustawie ruchu kołowego ze szczególnem podkreśleniem prawideł, dotyczących zachowania się pieszych i cyklistów względem siebie i pozostałego ruchu kołowego. Następnie wizytator gimnastyki miasta Kopenhagi, ppłk. Langkilde twierdzi, że nauczanie tych spraw winno spoczywać w rękach szkoły, nie zaś — jak to ma miejsce w wielu krajach — w rękach policji. Jednakże pomoc policji w nauczaniu instruktorów szkolnych i nauczycieli oraz wypożyczenie sprzętu będzie zawsze z wdzięcznością ze strony szkoły spotykane. Wizytator podkreślił również, że nauka chodzenia i ruchu kołowego winna wejść w skład programu nauczania nie jako nowy przedmiot, ale jako pewien czynnik nauczania, w każdym razie spraw tych nie należy przekazywać wyłącznie nauczycielom ćwiczeń cielesnych.

Jednym z punktów kursu były demonstracje nauki chodzenia i jazdy na rowerze (zastąpionym tu przez hulaj-nogę) na różnych stopniach nauczania. Na sali zaznaczono kredą rzędy domów, chodnik dla pieszych, chodnik dla kola-

[1]) uwaga sprawozdawcy.

rzy i jezdnię. Później zaznaczono również skrzyżowania ulic, ustawiono „policjanta" lub „sygnały świetlne", składające się z czworga dzieci. Nauka odbywała się częściowo na sali, częściowo zaś na dziedzińcu, później również na specjalnej wycieczce na ulicy.

Do pomocy wydane zostały podręczniki z tej dziedziny, jeden p. t. „Faerdselslaere i Skolen" przez wizytatora Langkilde.

Wartoby o czemś podobnem u nas pomyśleć.

D. ROSENBERG

K R O N I K A

KOMISYJNE POSIEDZENIE RADY NAUKOWEJ W. F.

Dnia 13 listopada odbyło się w sali konferencyjnej Państwowego Urzędu W. F. posiedzenie Rady Naukowej W. F., na którem wizytator wychowania fizycznego O. S. Krakowskiego Z. Wyrobek wygłosił referat p. t. „Zarys struktury organizacyjnej sportu w szkole oraz sprawa regulaminu sportowego dla szkół".

Dyskusja nad powyższym referatem doprowadziła do powzięcia jednomyślnej opinji, że sport w szkole opierać się musi na szkolnych kołach sportowych, które działać winny na zasadach powszechności, czyli objąć całą młodzież w szkole. Koła sportowe miałyby zadanie zorganizowania życia sportowego uczniów i danie młodzieży sposobności do wyżycia się sportowego, przyczem, jak każda praca w szkole, i ta musiałaby opierać się na momentach samowychowawczych. Szkolne koła sportowe stanowiłyby podbudowę międzyszkolnych klubów sportowych, w których skupiałaby się młodzież, okazująca wybitne zamiłowanie do sportu. Pozatem kluby międzyszkolne starałyby się podnosić sprawność fizyczną młodzieży, specjalnie w tym kierunku uzdolnionej.

Członkiem klubu mógłby być uczeń, który: 1) wykazuje dobre postępy w nauce i zachowuje się nienagannie, 2) jest nietylko zdrowy, ale także dobrze rozwinięty i posiada fizyczne warunki do doskonalenia się sportowego, 3) zdobył P. O. S., 4) wykazuje dostateczne techniczne opanowanie danej gałęzi sportu i zdobył w niej odznakę sprawności.

Ponadto omawiane były wytyczne przyszłego regulaminu zawodnictwa młodzieży szkolnej.

Widzimy wyraźnie, że stanowisko Rady Naukowej W. F. jest zupełnie zgodne ze stanowiskiem Min. W. R. i O. P. oraz z opinją ogromnej większości wychowawców fizycznych, którzy, pracując z młodzieżą w terenie, doskonale orjentują się w potrzebach ucznia i szkoły.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER.

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI